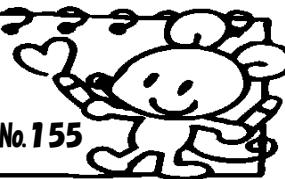


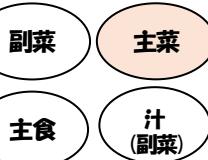
おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します

No.155



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪



献立は3つの皿をそろえよう！(①主食 ②主菜 ③副菜)

～主菜メニューから～



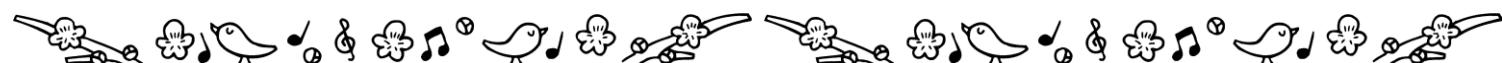
岡田保育園の
おすすめレシピ

2月9日メニュー 「鶏肉のマーマレード焼き」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
鶏もも肉	270g	一切れ45g くらいに切る 合わせておく	① 合わせておいた調味料に鶏肉を20分程度漬ける。
しょうゆ	小さじ2(12g)		② クッキングシートを敷いた天板に鶏肉を並べ、180度に熱したオーブンで15~20分焼く。
マーマレードジャム	大さじ1と小さじ1/3(24g)		★フライパンで焼いてもおいしくできます！
酒	小さじ1強(6g)		
塩・こしょう	少々		



- ・マーマレードの甘味と酸味が食欲をそそる照り焼きです。園でも人気のメニューです！
- ・砂糖のかわりにマーマレードを使うことで鶏肉がやわらかく仕上がりますよ♪



献立は3つの皿をそろえよう！(①主食 ②主菜 ③副菜)
～主菜メニューから～



平田保育園の
おすすめレシピ

2月10・24日メニュー 「鯖と大根の重ね煮」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
生鯖	一切れ40gくらいを6切れ	1.5cm幅の半月切り またはいちょう切り	① 鍋に調味料としょうが、水を入れて煮立たせる。
大根	1/4本くらい(240g)		② ①に鯖と大根を入れ、クッキングシートなどで落とし蓋をして、中火で煮る。
砂糖	大さじ1と小さじ1(12g)		③ 煮汁が少なくなり、大根がやわらかくなったら火を止める。
みそ	大さじ1(18g)		
しょうゆ	小さじ1(6g)		・・・水加減の調理用語・・・
しょうが	1かけ	千切り	ひたひた…食材が水から少し顔を出すくらい かぶるくらい…食材がちょうど隠れるくらい たっぷり…食材が十分にすべてかかるくらい
水	1/2カップ~1カップ弱		

- ・水分量は、鯖と大根を入れた時にひたひたになるくらいがちょうどよいです。使用する鍋の大きさに合わせて調整してください。
- ・骨抜き鯖を使うと、子どもも大人も食べやすいですよ♪

